

Доценко Вікторія В'ячеславівна
викладач кафедри психології та педагогіки
факультету психології, менеджменту,
соціальних та інформаційних технологій
Харківського національного університету внутрішніх справ

НАВЧАЛЬНО – ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА
«ЖИТТЕКОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ
В КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ»

Коротка анотація. У статті представлено організаційно-методичний алгоритм проведення навчально-тренінгової програми «Життєконструювання особистості в кризові періоди життя». Зазначена тренінгова програма розроблена для дорослих людей у віці 35 – 45 років, які знаходяться у передкризовому стані або переживають кризу середини життя і потребують професійної допомоги психолога. Робота в даному тренінгу є одним із ефективних способів активізації у дорослої людини процесу самопізнання і вироблення вмінь та навичок конструктивного вирішення життєвих криз.

Ключові слова: особистість, криза середини життя, допомога у переживанні кризових подій, навчально-тренінгова програма.

Постановка проблеми. Життєвий шлях дорослої людини наповнений питаннями вирішення буденних проблем. В одних випадках опанування складною ситуацією приносить радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку, а в інших, навпаки, стає причиною розвитку життєвих

криз. В період середньої дорослості (35-45 років) у людини зростає ймовірність розвитку кризи середини життя (Г. С. Абрамова, Р. А. Ахмеров, Б. С. Братусь, М. В. Єрмолаєва, В. І. Слободчиков, О. Л. Солдатова, Т. М. Титаренко, Е. Еріксон, Г. Крайг, Б. Лівехуд, В. Франкл, Дж. Холліс, Д. Шарп, Г. Шіхі, К. Г. Юнг, К. Ясперс та інші), яка характеризується як період внутрішніх особистісних змін внаслідок переосмислення та переоцінки життєвих цінностей.

Щоб опанувати і пережити кризу людина використовує різноманітні типи ставлення, стратегії, самоконтроль тощо [5]. Досить часто доросла людина не усвідомлює того, що знаходиться у кризовому стані і потребує професійної допомоги психолога. Вона приписує проблеми переживання кризи на непорозуміння в сімейних стосунках, психоемоційне навантаження в професійній діяльності тощо. У наш час існують наступні форми допомоги в переживанні кризових подій:

- телефони довіри (для жертв насильства, підлітків, суїцидентів та ін.),
- психологічні групи підтримки (анонімні алкоголіки; жертви сексуального, домашнього насильства; гравці; колишні наркомани; жертви терактів і катастроф; батьки, що втратили дітей; батьки дітей-інвалідів і т.п.);
- групи підтримки для соматичних хворих (онкологія, бронхіальна астма, серцево-судинні захворювання, інваліди тощо);
- кризова допомога суїцидентам (соціально-психологічна реабілітація).

Як бачимо, більшість видів допомоги носить груповий характер. Це не випадково й пов'язано з тим фактом, що в кризових станах максимально

страждає саме соціальна адаптація («Я нічого не можу робити», «Я нікому не потрібний», «Те, що я робив все життя, безглуздо й не потрібно нікому», «Я нікому не потрібний і мені ніхто не потрібний» тощо). Ситуація спільного (групового) переживання таких сильних емоційних станів носить терапевтичний, корекційний характер внаслідок того, що група є «маленьким суспільством», яке розуміє і приймає стан особистості як нормальний, природний і тимчасовий. Ось чому одним із ефективних способів активізації у дорослої людини процесу самопізнання і вироблення вмінь та навичок конструктивного вирішення життєвих криз є участь в психологічному тренінгу.

Метою нашої публікації є розгорнутий виклад навчально-тренінгової програми «Життєконструювання особистості в кризові періоди життя» розробленої для людей, які знаходяться у передкризовому стані або переживають кризу середини життя й потребують професійної допомоги психолога. Зазначений тренінг пройшов апробацію в рамках роботи наукового гуртка психології Харківського національного університету внутрішніх справ.

Завдання тренінгу:

1. Надати загальну інформацію про психологічні особливості переживання життєвих і особистісних криз в період середньої дорослості (35 – 45 років);
2. Розвивати вміння застосовувати психотехнічні прийоми конструктивного опанування кризою середини життя.
3. Сприяти формуванню потреби у саморозвитку і самовдосконаленні особистості та активної життєвої позиції.

Організаційно-методичний алгоритм проведення навчально-тренінгової програми

Перший день. «Знайомство» зі своїм життям

Мета заняття: рефлексія власного життєвого досвіду учасників тренінгу; формування розуміння того наскільки людина усвідомлює свої проблеми, потреби і бажання.

На початку заняття тренер розповідає про основні завдання і мету навчально – тренінгової програми та формулює правила роботи в тренінговій групі, які є класичними для групової роботи (Я завжди можу сказати «ні»). Правило тактовного і доброзичливого відношення до усіх учасників тренінгу. Правило конфіденційності: усе, що я тут говорю й чую, не виноситься за межі групи. Дотримання принципу «тут і тепер» тощо).

Знайомство.

Інструкція: подумайте, як би Ви хотіли, щоб Вас називали протягом тренінгу. Можливо, це буде Ваше ім'я, як Вас називають ваші друзі та близькі. Можна використовувати видумане ім'я яке вам подобається. Це ім'я буде діяти впродовж усього тренінгу.

Учасникам пропонується написати свої імена на карточках і прикріпити їх на одяг.

Вправа «Мої очікування від тренінгу»

Мета: узнати ступінь настрою групи і кожного окремого учасника на роботу в тренінгу.

Інструкція: зараз кожний з Вас відповідь на питання:

- з яким настроєм я прийшов на тренінг?
- чи приймав я участь в інших тренінгах?
- чого я чекає від тренінгу?

Для продовження знайомства і розігріву групи пропонується використати одну із запропонованих вправ:

Вправа – розминка «Взаємні презентації» (І. В. Вачков, 1999)

Мета: активувати увагу учасників, познайомитися, краще взнати один одного та запам'ятати імена.

Вправа – розминка «Шлюбна об'ява» (О. П. Горбушина, 2008)

Мета: активізувати учасників на роботу, формувати навички впевненої поведінки, самопрезентації, усвідомлення позитивного образу «Я».

Розвиваюча вправа «Автобіографія». Вправа побудована на основі причинно-цільової концепції психологічного часу Головахи Є. І. та Кроніка О. О.

Основна мета цієї вправи – відчувати, усвідомити яким чином наше минуле вплинуло на наше сьогодення, і як цей вплив продовжує діяти досі, щоб звільнитися від тих стереотипів поведінки, котрі не відповідають нашим теперішнім інтересам.

Хід виконання вправи: на першому етапі виконання вправи учасникам роздаються аркуші паперу і пропонується збудувати «Графік життя», згадавши основні події та роки життя починаючи з народження, не забути про життєві ситуації сьогодення та пофантазувати щодо подій майбутнього. Далі тренер наголошує, що нас цікавить не лише перелік зовнішніх обставин і подій, а й

внутрішній зміст життя: думки, почуття, поведінка, і пропонує заповнити наступний бланк:

	Минуле	Теперішнє	Майбутнє
Поведінка			
Думки			
Почуття			

Обговорення: учасники тренінгу відповідають на запитання тренера:

Які роки Вашого життя найбільш насиченні подіями? Чим Ви це можете пояснити?

Які періоди Вашого життя залишилися невідзначеними пам'ятними життєвими подіями? Як Ви думаєте, чому?

Які події минулого привели (приведуть в майбутньому) до Вашого сьогодишнього положення (суспільного, сімейного, матеріального тощо)?

Наскільки насиченим подіями є Ваше майбутнє (у порівнянні з минулим і сьогоденням)?

Тренер підбиває підсумок, розповідаючи про основні психологічні підходи до розуміння психологічного віку як міри реалізованості психологічного часу особистості.

Наступна вправа є продовженням встановлення причинно-наслідкових зв'язків між життєво важливими подіями учасників тренінгу.

Розвиваюча вправа «Якби я...» (Дж. Рейнуотер, 1992)

Мета: виявити унікальну здатність прогнозувати своє майбутнє; усвідомити, що жаль про минуле – це стримання конструктивної поведінки сьогодні.

Хід виконання вправи: учасникам пропонується знову уявно повернутися до свого минулого й болісно пожалкувати про зроблений вибір (або незроблений). Наприклад: «Як було б добре, якби я: не одружився, не розлучився, не влаштувався на цю роботу, не перейшов до іншого підрозділу тощо». Або: «Ех, якби я: був терплячіше (вимогливіше, самокритичніше) із дружиною (дітьми, батьками, товаришами по службі) тощо».

Обговорення:

Тренер підводить учасників тренінгу до усвідомлення того факту, що виконуючи вправу «Якби я...» людина відмовляється визнавати реально існуючі в житті зльоти й падіння, хоча саме вони можуть сприяти особистісному росту людини.

Перерва на обід (40 – 60 хв)

Друга половина першого дня тренінгу розпочинається з міні-лекції:

«Криза середини життя – шанс чи покарання?»

Уявімо собі людину (жінку або чоловіка 35 – 45 років) яка завжди була задоволена життям, не мала проблем з роботою, була одружена (або заміжня) і мала дітей, але одного разу раптово відчула, що все це зовсім втратило для неї значення.

«Усе набридло, стало чужим. Мало що радує в житті, нічого не хочеться, відчуваю повну апатію так, що доводиться змушувати себе ходити на роботу

або виконувати домашні справи. Іноді здається, що зовсім не залишилося сил і не знаєш, де їх взяти. Майбутнє бачиться в густому тумані тому, що перспектив немає й не буде, попереду лише старість, найкращі роки залишились у минулому. Почалися проблеми з роботою й на роботі. Молодь наступає на п'ятки. Часто змінюється настрій: хочеться то лаятися, то плакати. Смієшся чомусь рідко. Хочеться все змінити, але не знаєш як. І одночасно з цим боїшся змін: краще нехай так, аби тільки гірше не було».

Все це симптоми кризи середини життя, яку за своєю бурхливістю, насиченістю переживання та неординарністю наслідків часто порівнюють з кризою підліткового віку. Більшість дорослих людей до 40 років знаходять стабільність, стійкість у житті й упевненість у собі. Але одночасно з цим вони переживають і почуття сумніву з приводу того, чи реалізували вони дійсно призначення свого життя. Людина підбиває підсумок свого життя і переглядає свої цінності, намагаючись знайти сенс у прожитих роках.

У людини з'являється нове відчуття часу – діапазон майбутнього починає суттєво скорочуватися. Людина вважає, що найбільш продуктивні періоди життя залишилися позаду, минуле набуває найбільшої цінності.

Емоційна сфера дорослої людини досить стабільна, проте емоційні витрати в цей віковий період збільшуються. Стреси в професійній діяльності та побуті, смерть близьких та знайомих, залишення дітьми батьківської родини призводять до виникнення ряду негативних емоцій і переживань: пригнічення, смуток, відчай, апатія, страх, почуття самотності тощо.

У зв'язку із закономірними фізіологічними змінами (організм слабшає, втрачається зовнішня привабливість, з'являються соматичні скарги, розвиваються хвороби) у дорослої людини переважає негативний настрій, виникає втома та життєва нудьга.

Криза середини життя у професійній діяльності часто сприймається як можливість останнього ривка в досягненні бажаного фахового рівня. Тому насамперед вона здатна викликати зростання темпів роботи, додаткові навантаження, що призводять до перенапруги, наслідком якої можуть стати стомлення, апатія, зниження ефективності діяльності, соматичні захворювання.

Часто можна зустріти проекцію внутрішньособистісної кризи на своє оточення: соціальну обстановку в країні, сімейну ситуацію: «У всьому винувата криза в країні...», «Наше керівництво не помічає гарних працівників ...», «Через дружину я зламав своє життя...», «У всьому винувата донька – не пішла навчатися до інституту, розбила усі надії». Природно, що проекція кризи на оточення приводить до спроб, часто хаотичних, змінити саме оточення: країну, родину, роботу. Деякі жінки в цей період заповнюють внутрішню порожнечу народженням ще однієї дитини.

Отже, кризу середини життя можна визначити як вікову нормативну кризу, під час якої відбувається усвідомлення розбіжностей між мріями, життєвими цілями людини і дійсністю. Це період переоцінки структури пройденого життєвого шляху, її руйнування і планування нових цілей та перспектив. «Криза стимулює нас до чергового дослідження минулого, ревізії

життєвих планів, переосмислення теперішнього і написання поновленої життєвої одисеї» [6, с.32].

Будь-яка криза несе в собі загрозу не лише нашій стабільності, а й потенційні можливості для зцілення і особистісного росту. Наступна робота допоможе Вам самостійно вивчити свої власні унікальні стилі переживання життєвих криз.

Робота з реабілітаційними картами COPE (подолання)¹

Гра «Обертові двері»

Мета: сприяти концентрації уваги на факторах, що як заважають учасникам при розв'язанні проблеми так і мобілізують сили для подолання криз.

Хід виконання гри: Усі карти COPE лежать на столі картинками верх.

Учаснику пропонують вибрати шість карт:

1. карту, яка описує травмуючу подію життя, кризу яку він успішно вирішив;
2. карту, яка описує, що заважало йому у досягненні цілі;
3. карту, яка описує, що йому допомогло знайти рішення;
4. карту, яка описує хто йому заважав знайти рішення;
5. карту, яка описує хто йому допомагав знайти вирішення проблеми;
6. карту, яка описує рішення проблеми, опанування кризи.

¹ Карти COPE (подолання) (88 метафоричних асоціативних карт-картинок) використовують як один із провідних методів для подолання кризових травм та зцілення дії їх наслідків. Карти створенні в результаті співпраці трьох спеціалістів, які об'єднали культурну спадщину трьох країн, що протягом останніх ста років тяжко постраждали від травмуючих подій – видавця, психотерапевта Моритця Егетмейера (Німеччина), художника Марини Лукьянкової (Росія) під керівництвом психолога з Ізраїлю, доктора Офри Аялон, яка має міжнародне визнання в області зцілення душевних травм.

Обговорення: учасник розповідає за допомогою цих карт свою історію.

Після чого він може подумати і сказати, а щоб йому хотілося змінити в цій історії.

Перерва на каву

Робота з реабілітаційними картами COPE (подолання)

Гра «Чудо і Ви» - шість категорій внутрішніх ресурсів

Мета: познайомити учасників з різноманітними категоріями внутрішніх ресурсів, які допомагають вирішувати складні життєві ситуації. Допомогти учасникам виявити які з цих ресурсів малодосяжні для них в періоди переживання криз і до яких внутрішніх ресурсів слід звертатися за допомогою в такі періоди життя.

Хід виконання гри: тренер розкладає в ряд шість карт категорії «Чудо і Ви» і розповідає учасникам про кожну з них, а потім говорить: «Перед Вами колода карт COPE. Подумайте про будь-який стрес, кризу або травму з Вашого життя і витягніть з колоди шість випадкових карт. Потім, не відкриваючи їх, розкладіть їх по одній на кожну з шести карт категорії «Чудо і Ви». Після цього учаснику пропонується відкривати по черзі карти розповідаючи про взаємозв'язок кожної з них із відповідною категорією. За допомогою цієї карти учасник розповідає про свій особливий стиль використання конкретної категорії внутрішніх ресурсів, як з позитивної так і з негативної сторони.

На другому етапі тренер говорить учасникам: «А тепер виберіть три карти, що описують кризу Вашого життя». Вибір карт відбувається свідомо, коли всі карти колоди відкриті. Після того, як розповідь учасника вислухана

тренер продовжує: «А зараз зверніть увагу на характерні для Вас способи подолання кризи. Які ресурси Ви використали в процесі переживання кризи, а які ні? Учасник відповідає на питання перевертаючи зображенням вниз усі ті карти, ресурсами яких він не скористався.

Інструкція тренера до третього етапу гри: «Кarti перевернуті зображенням вниз належать до тих категорій ресурсів, котрі блокуються Вами в періоди кризи. Зараз Вам необхідно обрати одну або декілька карт, котрі підкажуть, що потрібно використовувати для активації заблокованих ресурсів».

Обговорення:

Які почуття виникли у Вас під час виконання гри?

Яку комбінацію категорій ресурсів (почуття, когнітивні здібності, фізичні навантаження, спілкування, творчість, віра) Ви використовуєте в своєму житті?

Для ілюстрації теорії комбінованого використання внутрішніх ресурсів тренер наводить у приклад наступну історію: «Хлопчик, Сергійко, врятувався з тонучого корабля, і був змушений протягом довгих годин, сам, боротися із хвилями у відкритому морі, поки, нарешті, його не прибило до берега. Згодом він згадував: «Мені допомогло все, що я читав про плавання й дихання (когнітивні здібності). Моє тіло підкорялося (фізичні навантаження) моїм наказам не боятися й не панікувати (почуття), а лише плисти за течією. Я молився Богу, щоб він оберігав мене (віра). Коли я зовсім знесилився, то просто лягав на спину й дозволяв хвилям нести мене (фізичні навантаження). Протягом довгих годин коли мене дошкуляли голод і холод, я фантазував і згадував нашу теплу вітальню (творчість, гра уяви). Я міг майже фізично

відчувати аромат їжі, приготовленої й поданої до столу моєю улюбленою мамою (почуття). Я уявляв себе у колі родини і друзів (спілкування), розповідаючи їм про свої пригоди (когнітивні здібності). Усе це допомогло мені залишитися в живих...».

Підсумок роботи за день:

- учасники тренінгу вільно висловлюються про особистісні враження за день роботи.
- тренер налаштовує учасників на творче продовження роботи наступного дня.

Другий день.

«Життєві цінності в чотирьох сферах життя:

професійній, сімейній, захоплень, самоосвіти»

Мета заняття: з'ясувати, що (або хто) заважає учасникам тренінгу відчувати щасливе, наповнене справами та позитивними емоціями життя. Дати можливість учасникам тренінгу розкрити власні можливості та потенціал дії.

Розвиваюча вправа «Енергетичний пиріг»

Мета: показати учаснику на що він витрачає свої сили і чим зневажає, нехтує. Сформувати розуміння однобічного планування свого життя, навчити розрізняти справжні бажання й випадкові пориви, чітко визначати, що дійсно є важливим, а що тільки таким здається. Допомогти зрозуміти, що рух в одному напрямку недостатній для повного та насиченого життя.

Інструкція: намалюйте коло, що символізує енергію, яку ви витрачаєте щодня. Відзначте в ньому заняття, відповідні до ваших справ або інтересів,

підпишіть їх – це будуть «шматки пирога». Що для вас головне, робота або родина? Скільки часу ви відводите для друзів, для батьків, для хобі, для особистого розвитку, для задоволень?

Обговорення: тренер розкриває перед учасниками необхідність існування цілей і цінностей одночасно в декількох сферах життя на прикладі стільця. Цілі в області кар'єри і професії – це досить важливо і добре, але це лише одна опора в житті. Уявіть собі стілець з однією ніжкою. Чи зможете ви довго на ньому всидіти? Якщо додати другу ніжку – в області сім'ї, друзів, то вже буде дещо зручніше. Третя ніжка – інтереси, захоплення. Стілець вже може самостійно стояти, але все-таки може впасти. Тому необхідна четверта ніжка – саморозвиток і самовдосконалення, як можливість розкрити власні можливості, таланти і досягти успіху.

Тренер резюмує, що однією з основних причин тотального виснаження душі є однобічний напрямок життя, тому що всі її пориви повинні бути спрямовані в різних, але збалансованих напрямках.

Розвиваюча вправа «Життєві цінності»

Мета: визначити які життєві цінності, в якій сфері життя є значимими, першочерговими для учасника тренінгу, а які другорядними.

Хід виконання вправи: учасникам групи роздають списки можливих життєвих цінностей людини:

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. цікава робота | 4. власна справа |
| 2. здоров'я | 5. суспільне визнання |
| 3. реалізація сенсу життя | 6. гармонія |

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 7. матеріальний достаток | 15. комфорт |
| 8. любов | 16. підвищення кваліфікації |
| 9. родина | 17. дружба |
| 10. влада | 18. відпочинок |
| 11. задоволення, розваги | 19. кар'єра |
| 12. передача досвіду | 20. захоплення, хоббі |
| 13. самовдосконалення | |
| 14. статус | |

Потім кожному учаснику пропонується:

1. проранжувати цінності за ступенем значимості,
2. вибрати зі списку п'ять найголовніших для нього цінностей і дві цінності, які не дуже значимі в даний момент.

Обговорення: після етапу індивідуальної роботи відбувається загальногрупове обговорення, під час якого тренер показує на дошці таблицю «Життєві цінності людини» і роз'яснює як будувати діаграму власних цінностей. Учасники будують діаграми своїх життєвих цінностей.

Життєві цінності		
Сім'я та особисте життя	Професійна діяльність	Особистісний розвиток
Любов	Цікава робота	Здоров'я
Дружба	Матеріальний достаток	Реалізація сенсу життя
Родина	Влада	Гармонія

Комфорт	Статус	Передача досвіду
Відпочинок	Кар'єра	Самовдосконалення
Задоволення, розваги	Підвищення кваліфікації	Захоплення, хоббі
		Власна справа

Тренер розповідає притчу про людину, яка прагне до цілі, що не має для неї ніякого практичного значення. «Якось до Будди прийшов чоловік і попросився до нього в учні. Будда запитав: «А навіщо?» І чоловік відповів, що хоче навчитися ходити по воді. Будда знову запитав: «А навіщо?» «Ну, як же! Адже я буду єдиною людиною в світі яка зможе це робити». Відповіддю Будди було: «А навіщо?» Тоді чоловік пішов від Будди з глибокою образою на нього за те, що він не розуміє таких очевидних речей. Він тренувався довгих 13 років і навчився ходити по воді. Чоловік прийшов до Будди і показав йому своє мистецтво. Будда зібрав усіх своїх учнів, посадив їх у човен і перевіз на другий берег річки. І сказав: «Дивіться, цей чоловік витратив 13 років свого життя на те, що можна зробити набагато простіше!»

Труднощі гри: якщо під час виконання вправи вибір найголовніших цінностей життя пройшов важко, проблематично, то можна досягти бажаного результату (усвідомлення чого ж дійсно бажає робити людина в цьому житті і як його прожити) використавши **розвиваючу вправу «Три роки»** розроблену Дж. Рейнуотер.

Наступна вправа допоможе Вам з'ясувати, що стоїть на заваді в досягненні цілей і ефективній повсякденній діяльності.

Розвиваюча вправа «Гальмівні колодки»

Мета: пояснити, як спрага діяльності й прагнення до позитивних результатів неусвідомлено гальмуються іншими людьми (обставинами).

Інструкція: Ви зустрічали у своєму житті «догмати», які проголошувалися доти, поки ви не повірили в їхній зміст? Вони могли звучати приблизно так: «Ти не можеш цього виконати!», «Ти не досягнеш цього!», «Ти ще занадто малий!», «Ти все-таки дівчина!», «Ти все-таки юнак!»

Але є ще більш хитромудрі варіанти, що вказують людині на його неповноцінність. Порівняння з кимось іншим, хто краще за Вас, може звучати так: «Подивися на свого однокласника, він кращий учень у школі», «Коли я був у твоєму віці, як ти зараз, я міг подбати про себе сам».

Подумайте:

- Коли з'явилися подібні висловлення (у дитячому садку, у школі, в інституті, у професійній діяльності або в шлюбі) ?
- Від кого Ви їх чули (батьки, брати й сестри, друзі або колеги, чоловік, дружина або діти) ?
- За яких обставин Вам видалися слухними ці слова?
- Як вони діяли на Вас?
- Як вони вбивали Вашу життєрадісність, Вашу впевненість у собі, почуття власної гідності й активність діяльності?
- Які почуття у Вас викликали ці висловлення (лють, образа, або ви реагували з упертістю)?
- Зверніть увагу, чи впливали ці слова на Ваші відносини з іншими людьми?

- Чи створювали вони почуття непевності або неповноцінності в спілкуванні з іншими?

Запишіть докори, з якими Ви часто зустрічалися, і співвіднесіть їх з людьми, які їх висловлювали.

Обговорення: тренер резюмує відповіді та розповіді учасників: «Якщо Ви знаєте джерело висловлювань, Ви можете внутрішньо від нього дистанціюватися, оскільки це всього лише думка інших людей. Так Ви самі зможете керувати собою і своєю діяльністю. Це дасть Вам можливість контролювати вплив на вашу свідомість неправильних ідей, особливо в періоди криз і невдач. Адже через такі висловлення розпач, почуття неповноцінності, сором, розчарування й страх існування можуть постійно повертатися у ваше життя. Зараз Ви можете самі зробити висновки й виробити власну думку про себе! Ви бачите, у яких «пунктах» довірили судження про себе іншим? Неправильні «догмати» більше не будуть впливати на Ваше майбутнє, навпаки, Ви зможете багато чого здійснити завдяки сильному потенціалу, який дотепер залишався схованим.

Вирішивши знищити гнітючі вас слова напишіть їх акуратно й подивіться на них востаннє. Потім спаліть цей листок паперу. Тепер ви вільні! У знак свого остаточного звільнення промовте клятву: «Із сьогоднішнього дня це висловлення не має для мене ніякого значення. Тепер я сам визначаю, що я вмію й чого не вмію!»

Розвиваюча вправа «Розширюємо рамки»

Мета: поставити під сумнів накази й заборони, за які Ви тримаєтеся.

Наприклад, обідати необхідно у певний час, після школи діти обов'язково повинні виконувати домашнє завдання, кухня повинна бути вимита до блиску, у неділю потрібно відпочивати лежачи перед телевізором. Допомогти знайти напрямок у якому Ви можете розвиватися, якщо знімете окови і розширите рамки свідомості і поведінки.

Хід виконання вправи:

Перша частина, інструкція тренера: «Візьміть лист паперу й олівець. Заспокойтеся і дайте відповідь на наступне запитання: «Що я охоче б робив, як би був повністю вільний?» Спостерігайте, як внутрішній голос говорить: «Ні! Це ти не вмієш!», «Це ти не можеш!» або «Це не вийде».

Заповніть лист Вашими бажаннями, незважаючи на внутрішнього цензора. Те, що там написане, указує на те, що Ви здатні виконати».

Друга частина інструкція тренера: «А тепер, на окремому листі напишіть, що Ви робите, але зовсім не прагнете це виконувати.

Порівняйте ці два аркуші паперу.

Подумайте ще раз про почуття, які Ви відчуваєте, виконуючи те, що не хочеться робити».

Обговорення: у ході бесіди тренера з групою роблять висновок про те, що однією із самих великих труднощів на шляху до щасливого життя є крок до самостійності, змінити «Це я не можу» на «Я прагну це робити» дуже непросто. У будь-яких важких життєвих ситуаціях найголовніше – це вибір дії. Ми самі вирішуємо, залишитися нам на колишньому рівні розвитку або відкритися

змінам. Якщо ми готові до нового, у нас є шанс змінити своє життя й почати жити відповідно до наших власних уявлень.

Тренер наводить приклад з життя. Довгі роки у великій фірмі працював усіма шанований, але незадоволений собою службовець. Він постійно говорив собі: «Я надриваюся тут до пізньої ночі! Але ніхто доброго слова не скаже». І насправді, понаднормова робота була для нього правилом, він нерідко вертався додому тоді, коли його діти вже спали, він жертвував собою! Незважаючи на власне невдоволення, він довгі роки вів такий спосіб життя. Колеги обганяли його в кар'єрному рості. Йому діставалися лише прикрість, лють і скорбота з цього приводу. Але все-таки він не заявляв про звільнення і навіть не намагався знайти інше місце роботи, хоча завдяки своїй кваліфікації мав гарні шанси. «Що тримає мене там? Чому я дозволяю використовувати себе?» – запитував він психолога. Відповідь була разюче проста, але він цього дійсно не розумів: він не праг іти, тому що боявся. Насправді, його охоплював всепоглинаючий страх, що він більше не буде обертатися у звичному середовищі – у своєму звичайному трудовому процесі серед колег. Або, інакше кажучи, він не міг покинути фірму, він сам потребував її, хоча в нього тут усе йшло далеко не успішно. Дорослий чоловік був не в змозі перервати робочі відносини!

Таким чином, цей чоловік завжди перебував у страху перед новим. Він міцно чіплявся за старе й знайоме, як тільки на обрії з'являлися зміни, які могли внести безлад в його звичне життя. Невідомому майбутньому він віддавав перевагу звичним стражданням.

Легше страждати, ніж щось змінювати – це широко розповсюджений феномен, який гальмує подальший розвиток і приводить до безсилля, спустошеності й розчарування. От невелика вправа, за допомогою якої Ви зможете підготуватися до прийняття змін.

Розвиваюча вправа «Ведмідь виходить з вольєру»

Мета: допомогти зрозуміти у яких сферах життя ви відчуваєте себе невідільним, як дитина в манежі. Показати рамки, які вас стримують, і те, як ви можете їх подолати.

Інструкція: Полон має певну перевагу: він надає... безпеку. Ведмідь ще молодою твариною потрапив у зоопарк. Там він нескінченно кружляв у тісному вольєрі. Через багато років у зоопарку з'явилася можливість побудувати для нього великий вольєр. Однак відвідувачі ще довго дивувалися, що могутня тварина кружляє посередині цієї огорожі невеликими колами, начебто її оточили невидимими перепонами. Не робіть, як цей ведмідь, використовуйте волю, яка вам надається.

Зобразіть вольєр на папері. Опишіть ваше життя усередині: що становить її суть, які її характерні ознаки, які обмеження її визначають?

Тепер зверніться до області поза вольєром. Там запишіть усі ваші жагучі бажання, ваші мрії. Чим ближче вони Вам, тим ближче до вольєру Ви повинні їх розташувати, і навпаки. Таким чином, Ви можете побачити, що для Вас важливіше за все, і повинні намагатися це здійснити.

Чи прагнете Ви проводити більше часу із чоловіком (дружиною), чи є у Вас бажання знову частіше зустрічатися із друзями? Вам це дуже важливо?

Якщо так, це бажання треба записати зовсім поруч із кліткою. Що Вас лякає?
Страх перед сваркою із чоловіком/дружиною?

Наступний щабель на шляху до волі допоможе Вам продумати, як цей конфлікт вирішити. Імовірно, допомогла б відверта бесіда або підтримка членів родини. Тепер ви можете зробити перший крок із вольєру. Будьте готові витримати напругу, яка викличе ця дія. Після цього почніть здійснювати інші свої бажання. Прагли б ви піти у фітнес-клуб? Що втримує вас від цього?

Обговорення: резюмуючи розповіді і відповіді учасників тренер роз'яснює, що поняття звільнення містить два аспекти одного процесу. Воно припускає, з одного боку, відмову від старого й звичного, з іншого боку, той, хто від чогось звільняється, повинен мати вільні руки й думки для нового. Таким чином, поняття «звільнення» охоплює не лише минуле, але й майбутнє.

Перерва на обід (40 – 60 хв)

Продовження тренінгу

Вправа – розминка «Побажання по колу» (О. П. Горбушина, 2008)

Мета: відновити працездатність, активізувати членів групи для подальшої роботи.

Теоретична інформація: кризи життя змушують нас зупинитися і подумати. Завдяки життєвим кризам ми можемо переглянути своє минуле, відкрити свої приховані можливості, здібності, «розгледіти» свої мрії і очікування, придумати нові творчі підходи для вирішення складних життєвих ситуацій.

Робота з реабілітаційними картами COPE (подолання)

Гра «Роздоріжжя»

Мета: сприяти процесу переоцінки цінностей під час переживання кризи середини життя і вибору шляху для опанування даною кризою.

Хід виконання гри: карти COPE викладаються на стіл зображенням вниз. Кожен учасник концентрується на своїй проблемі, своєму переживанні кризи і витягує на осліп п'ять карт. Далі йде розповідь учасників про сюжет їх карт. Після чого тренер говорить: «Перша карта, яку Ви відкрили, описує вашу кризу. Друга карта означає корінь проблеми з Вашого минулого. Третя карта показує Ваші очікування від створеної ситуації. Четверта карта – це ресурси, які Ви маєте для вирішення кризи. П'ята карта демонструє рішення таким, яким Ви його бачите зараз». Далі йде розповідь учасників про виниклий сюжет.

Обговорення: учасники дають відповідь на питання:

- які враження Ви отримали від гри?
- в якому напрямку Ви хочете рухатися далі?
- що Вам допоможе в подальшій подорожі?
- що необхідно для досягнення Вашої цілі».

Теоретична інформація: у результаті зіткнення з кризою середини життя людина може відчувати внутрішні суперечливі почуття, які відображують конфлікт між силами саморуйнування і силами, що ведуть до звільнення від страхів і знаходження нового сенсу життя.

Робота з реабілітаційними картами COPE (подолання)

Гра «Внутрішня тінь»

Мета: сприяти виявленню суперечливих сил, які можуть привести до трансформації внутрішньої боротьби і опору в могутній життєвий потік конструктивного вирішення кризи.

Хід проведення гри: карти COPE розкладаються на столі зображенням верх. Тренер говорить: «Виберіть одну з карт, як образ вашої внутрішньої тіні – все те, що Вас пригнічує, Ваші невирішені проблеми, негаразди й сум». Учасники вибирають карти і кладуть її з лівої сторони від себе. Тренер продовжує: «Виберіть іншу карту, яка символізує Ваші мрії, очікування і прагнення». Учасники вибирають другу карту і кладуть її з правої сторони від себе.

Тренер перемішує карти, що залишилися і пропонує учасникам витягти з колоди на осліп ще три карти. Потім ці карти відкриваються і викладаються між першими двома як «міст» між «тіною» і «мріями».

Обговорення: учасники розповідають сюжет про перехід через цей міст від карти сумнівів, відчаю і внутрішньої боротьби до карти надії і здійснення мрій. Учасникам пропонується подумати і розповісти, що б могло полегшити цей перехід.

Психотехніка візуалізації «Занедбаний сад» (Дж. Рейнуотер, 1992)

Мета: навчитися визначати першочергове у ситуаціях перевантаження справами, структурувати досвід, вирівняти емоційний фон.

Підсумок роботи за день – вільне висловлювання учасників тренінгу про особистісні враження за день роботи.

Третій день.

Криза – це шанс почати нове життя

Мета: розглянути кризу середини життя як можливість набуття нового досвіду, визначення своїх особистісних якостей і можливостей.

Заняття розпочинається з розповіді тренера притчи **«Бабочка»** (Н. Пезешкіан).

Психотехніка «Гарні назви» (Т. Ахола, Б. Фурман)

Мета: акцентувати увагу учасника на пошуках змін, тобто процесах які приведуть до розвитку особистості.

Розвиваюча вправа «Що може бути гірше?»

Мета: навчитися долати виникаючі складності в змодельованій життєвій ситуації, сформувані психологічну стійкість до сприйняття проблемної ситуації в реальності.

Інструкція. Ви переконані, що попереду Вас чекає якась ситуація з неприємними переживаннями. Дайте письмову відповідь на такі питання:

1. Ви будете «тремтіти» у передчутті негативних подій?
2. Що саме Вас так лякає?
3. Згадайте як мінімум три ситуації, у яких ви поведетеся подібним чином.
4. Обміркуйте тепер, а що дійсно жахливого може відбутися? (ви помрете, вас з'їдять, ви залишитеся без даху над головою й змерзнете в чистому полі?)
5. А чому Ви так вирішили?

6. А що відбулося б, якби Ви одного разу зробили по-іншому?
7. Які виникли б наслідки?
8. Що найгірше могло б трапитися?
9. І що потім?

Обміркуйте цей ланцюжок думок. Уявіть на рівні образів, що Ви відчуваєте в таких ситуаціях.

Обговорення: виконуючи цю вправу, ви зрозумієте, які страхи криються за Вашою поведінкою й визначають її. Якщо страх Ваш постійний супутник – можна поставитися до нього з увагою й відповісти на такі запитання:

- що викликає страх?
- що він мені приніс?
- для чого він мені потрібний?

Після того як ви максимально конкретизували негативний елемент події і впливу страху на Вас розробіть один або кілька варіантів його нейтралізації або подолання. Наприклад, зміна ставлення до ситуації з негативної на позитивну, оптимістичну; побудова гумористичної моделі події з використанням образного мислення.

Оцінка ефективності гри: учасники вправи відповідають на питання: «У чому сутність психологічного феномену візуалізації життєвих подій?» Їх відповіді резюмує тренер:

- яскраво представляючи негативні елементи подій і докладно роз'яснюючи й навіть показуючи собі у візуальній моделі способи їх вирішення, ми готуємо себе до зустрічі з неприємностями у житті;

- всі змодельовані моменти при правильному пропрацьовуванні переживаються настільки повно, що подібні ж моменти в реальному житті не викликають зайвої тривоги й неприємних відчуттів. Просто це вже стало як би пережитим — пройденим етапом. А все, що вже не нове, сприймається легше.

Міні - лекція: страх і біль – це складові елементи нашої особистості, які ми зазвичай відкидаємо, тому що вони не відповідають нашій картині життя або затримують нас на шляху до життєвих цілей. Якщо ми перестанемо їх заперечувати й замість цього станемо цінувати їх як дорогих і люблячих друзів, оскільки вони роблять нас уважними й чуйними, то ми прийдемо до інших стратегій поведінки. Уважне ставлення до своїх ран веде до виходу із кризи. Необхідно бути чесними із самим собою, тоді буде набагато легше визнавати помилковості наших стратегій поведінки.

На жаль, часто в нас переважає страх не витримати – втрату роботи, самотність або інші нещастя. А там, де панує страх, розум уже нічого не визначає. Але саме розум нам потрібен для пошуку виходу з кризи. Ми повинні знати, як він може допомогти, уміти розрізняти, що на нас діє позитивно, а що руйнівно. Якби тільки не було страху! Що я повинен робити? Що відбудеться, якщо...?

Поки ми так судорожно будемо чіплятися за старе, ніякого рішення не з'явиться. Часто ми маємо готове рішення для інших, а для себе його пошуки залишаються марними. Ми повинні розуміти, що вирішення наших проблем – усередині нас. Тільки його треба шукати там, де все в нас завалене страхами, почуттям провини й зобов'язаннями.

1. Страх втрати комфорту й нездатність чути свій внутрішній голос утримують нас від змін.

2. У однотипних, подібних ситуаціях ми реагуємо завжди однаково. У відносинах між людьми також є якийсь шаблон, що приводить до кризового круговороту.

3. Ми можемо перервати його в будь-який час і припинити робити те, що не відповідає нашим переконанням. Страх перед поганими наслідками в більшості випадків необґрунтований.

4. Кризу не можна заперечувати. Часто її ознаками стають фізичні й психічні страждання.

Розвиваюча вправа «У чому мені повезло в житті»

Мета: підвищити рівень життєвого оптимізму, допомогти людині побачити джерела радості, котрі вона не помічала раніше, створити гарний настрій на роботу.

Хід проведення вправи: учасники тренінгу розбиваються по парах. Тренер пропонує завдання: «Протягом трьох хвилин розкажіть своєму партнерові про те за що Ви вдячні своїй долі. Через три хвилини поміняйтеся ролями».

Обговорення: тренер запитує:

- Ви все перерахували, нічого не забули (гарний пейзаж за вікном, здоров'я, будинок, цікава книга)?
- Які почуття у Вас викликала вправа?»

Підсумовуючи відповіді тренер робить висновок, що щастя – це особливий стан душі який не залежить від задоволення бажань чи рівня матеріального благоустрою. Як говорив 16-й президент США А. Лінкольн: «Люди щасливі настільки, наскільки вирішили бути щасливими». Досить часто людина не отримує задоволення від життєвих дрібниць, а постійно чекає на «велике» щастя (ось виграю мільйон, тоді заживу). Якщо ми навчимося радіти кожному дню, якщо ми зможемо відчувати кожную подію життя радісно, то і все життя буде сприйматися як щастя.

Перерва на каву

Робота з реабілітаційними картами COPE (подолання)

Гра «Шлях героя»

Мета: спроба осмислити пережиту кризу, структурувати її за допомогою казки; усвідомити власні способи опанування кризою. Репетиція подолання, формування настанови на конструктивне розв'язання кризи.

Інструкція: усі казки мають структуру, що складається з шести кроків:

1. з'являється герой,
2. герой вирушає у подорож для виконання будь – якої місії або боротьби,
3. герой зустрічає помічників,
4. герой зіштовхується з перешкодами,
5. герой справляється з перешкодами,
6. кінець історії.

Складаючи історію, основу на цих загальних для усіх казок елементах, ми зможемо побачити власний шлях у житті і те, як ми вирішуємо труднощі та справляємося з перешкодами на цьому шляху.

Хід виконання гри: учасники беруть аркуш паперу, розділяють його олівцем на 6 рівних частин та вибирають 6 карт. Карта 1 –представляє Вашого героя або героїню. Карта 2 – місія Вашого героя. Карта 3 – показує хто, або що допоможе герою в його подорожі. Карта 4 – демонструє перепони або труднощі, котрі необхідно подолати герою. Карта 5 – розповідає про те як він або вона справилися з усіма перепонами. Карта 6 – кінець історії.

Обговорення: кожен учасник разом з групою повинен спробувати з'ясувати контекст історії. Тренер зосереджує увагу учасників на тому, що кожне зображення дає нам інформацію стосовно Ваших стратегій переживання життєвих криз. Мета подорожі може бути пов'язана з певними життєвими цінностями і переконаннями. Допомога та перепони пов'язують з внутрішніми переконаннями та соціумом. Кінець історії може бути емоційним, інтелектуальним, соціальним тощо. Важливо звернути увагу як на способи боротьби з перешкодами, які часто зустрічаються у розповіді так і на ті, котрі взагалі не згадує розповідач.

Теоретична інформація: стара китайська мудрість навчає поводитися подібно стовбуру бамбука. На відміну від сосни, гілки якої під величезною вагою снігу ламаються, стовбур бамбука під снігом схиляється. Він не сперечається зі своєю долею, а приймає вантаж. Навесні, коли настає відлига,

він знову випрямляється. Цей прекрасний приклад з життя природи вчить нас, що гнучкість сильніша за твердість. Здатний зігнутися не зламається.

Об'єктивна й критична оцінка життєвої кризи починається із відповіді на питання: «Що я можу змінити в цій ситуації? Що я не можу змінити в цій ситуації?». Ви повинні прийняти те, що не у ваших силах змінити і подолати те, що можливо змінити.

Надзвичайно важливо подолати стан пасивності та розпачу. Для цього грамотно сформулюйте собі нові конкретні цілі і завдання використовуючи наступний алгоритм:

1. цілі повинні бути досяжними,
2. кінцевий результат повинен максимально залежати лише від Вас,
3. діяти потрібно послідовно, від конкретних, невеликих завдань до великих цілей,
4. перевірити чи не містить ціль протиріч,
5. перевірити ціль на її необхідність,
6. прийняття того, що ціль може бути ніколи не досягнута; вміння знизити цінність втрати до терпимої.

Вправа «Я дарю тобі»

Мета: рефлексія, прояв почуттів.

Хід виконання вправи: учасникам пропонується подякувати сусіду за участь у тренінгу і подарувати йому будь – який подарунок з побажаннями (політ фантазії не обмежується).

Підсумок роботи – учасники висловлюють свої думки про те, що відбулося з кожним із них за ці три дні занять. Їм пропонується розповісти наступне:

1. загальне враження від тренінгу;
2. що відкрив нового для себе за допомогою групи;
3. побажання тренеру тренінга.

Висновки. Переживання життєвої кризи в період дорослості – це випробування людини на вміння брати на себе відповідальність за своє життя, долати труднощі й обмеження яких з віком стає все більше. Подальшою перспективою нашого дослідження переживання кризових станів в період середньої дорослості є доповнення викладеної програми тренінгу вправами на опанування кризи розроблених спеціально для працівників міліції. Увага саме до цієї когорти дорослих людей обумовлена специфікою їх екстремальної, ризиконебезпечної та стресонасиченої професійної діяльності. Адже, фактично все професійне життя правоохоронця складається із подолання труднощів, сумнівів, страждань і створення вміння знаходити сенс у цій боротьбі.

Література

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособие / И. В. Вачков. – М. : Осъ – 89, 1999. – 176 с.
2. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – 2-е изд., испр. и дополн. М. : Смысл, 2008. – 267 с.

3. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. П. Горбушина. – СПб. : Питер, 2008. – 176 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»).

4. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом : пер. с англ. / Дж. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.

5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

6. Титаренко Т. М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – изд. 2-е, испр. – М. : Когито-Центр, 2010. – 304 с.

7. Фурман Б. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение / Б. Фурман, Т. Ахола ; пер. с англ. Л. Б. Ларина. – СПб. : Речь, 2001. – 160 с.

8. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. – М. : издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

9. Ayalon O. B.A.S.I.C. Ph. – creative methods in post tsunami training of helpers in Thailand / O. Ayalon // Journal of Experiential Psychotherapy. – 2007. – № 37. – P/ 19 – 26.